

MATSVINN FASIT

A

B

C

1

Hvor mye mat kaster vi nordmenn i året som kunne ha vært spist?

- A) 10 prosent av det vi kjøper inn
- B) Ikke noe
- C) Hver 10. handlepose/40,3 kg

☐ ☐ ☒

2

Hva betyr matsvinn?

- A) Matavfall som kan brukes til noe annet, for eksempel kompost
- B) Mat som kunne og burde vært spist
- C) Avfall

☐ ☒ ☐

3

Hva menes med "Best før"-merking på mat?

- A) At maten ikke bør spises etter utløpsdato og bør kastes
- B) At maten fint kan spises, så lenge den ikke lukter vondt eller ser annerledes ut
- C) Det samme som "siste forbruksdag"

☐ ☒ ☐

4

Hva bør du gjøre med brød som ikke er helt ferskt?

- A) Lage arme riddere og toast
- B) Kaste det i søppelbøtta
- C) Gi det til fuglene

☒ ☐ ☐

5

Hvilken temperatur bør det være i kjøleskapet?

- A) 2-4 °C
- B) 4-8 °C
- C) Over 8 °C

☒ ☐ ☐

6

Hvem kaster mest mat?

- A) Barn og ungdom
- B) Småbarnsforeldre
- C) Folk over 60 år

☐ ☒ ☐

7

Hva bør du gjøre med den nesten tomme melkekartongen i kjøleskapet?

- A) Sjekke at den lukter ok og drikke den opp
- B) Helle den ut i vasken
- C) La den stå til noen andre og begynne på en ny

☒ ☐ ☐

8

Hva kaster vi mest av?

- A) Melk, fløte
- B) Måltidsrester
- C) Matemballasje/det maten er pakket inn i

☐ ☒ ☐

9

Hvorfor skal vi unngå å kaste mat?

- A) Fordi søppelkassen blir så fort full
- B) Fordi det hindrer matvaremangel og du sparer både miljøet og penger
- C) Fordi mat er dyrt

☐ ☒ ☐

10

Hva er Restetorsdag?

- A) Resten av dagen på en torsdag
- B) En app
- C) En oppfordring fra matvett.no om å lage noe godt av restene i kjøleskapet hver torsdag, slik at du får orden i kjøleskapet og tar vare på maten!

☐ ☐ ☒

MATSVINN FASIT

A

B

C

11

Hva kan du gjøre med bananer som er blitt brune?

- A) Kaste dem i søppelbøtta
- B) Fryse ned og ha i smoothie eller muffins
- C) La dem ligge i fatet og håpe at noen andre spiser dem

☐ ☒ ☐

12

Hvordan bør du organisere kjøleskapet for å kaste mindre mat?

- A) Pakke maten tett sammen slik at det blir mindre luft mellom produktene
- B) Sette varme og kalde matvarer sammen for å opprettholde en jevn temperatur
- C) Plassere matvarene med kortest holdbarhet foran i hyllene slik at de blir brukt først

☐ ☐ ☒

13

Hvor mye kan en familie på 4 spare på å ikke kaste mat?

- A) Familier kan spare kr 11 450 i året på å ikke kaste mat
- B) Familier kan spare kr 9 050 i året på å ikke kaste mat
- C) Familier kan spare kr 6 400 i året på å ikke kaste mat

☒ ☐ ☐

14

Hva er den beste måten å unngå å kaste mat hjemme?

- A) Kjøpe mer mat enn du trenger
- B) Kaste mat som er nær utløpsdato
- C) Planlegge måltider og bruke opp rester

☐ ☐ ☒

15

Hva er en sunn måte å tilberede mat på for å bevare næringsstoffene?

- A) Steke maten lenge på høy varme
- B) Koke maten i lang tid
- C) Dampe eller grille maten forsiktig

☐ ☐ ☒

16

Hvorfor er det viktig å lese infoen på pakningen på maten du kjøper?

- A) For å finne ut hvor mye maten koster
- B) For å vite hvor lenge maten er holdbar og hvordan den best oppbevares
- C) Er ikke nødvendig

☐ ☒ ☐

17

Hva bør du gjøre med frukt som begynner å bli overmoden?

- A) Kaste dem i søpla, overmoden frukt og grønnsaker er ikke lenger spiselige
- B) Moden betyr mer smak. Bruke dem i smoothies, sauser eller i en kake
- C) La dem ligge i kjøleskapet i håp om at de blir friske igjen

☐ ☒ ☐

18

Hva er en god måte å redusere matsvinn på butikknivå?

- A) Selge maten til høyere priser
- B) Prise ned matvarer med kort holdbarhet
- C) Kaste maten når den nærmer seg utløpsdato

☐ ☒ ☐

19

Hvilke matvarer kan ofte være kilde til matsvinn i husholdninger?

- A) Ferske grønnsaker og frukt
- B) Hermetikk og tørre varer
- C) Godteri og brus

☒ ☐ ☐

20

Hva kan vi gjøre med mat som nærmer seg utløpsdato for å unngå matsvinn?

- A) Fryse den og spise ved en senere anledning
- B) La den ligge i kjøleskapet
- C) Kaste den

☒ ☐ ☐